

ALTERAÇÕES FISIOPSICOLÓGICAS DO PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR PARA A TERCEIRA IDADE

DIAS, Lumena Pereira (lumenapereira@hotmail.com);
PEREIRA, Gabriela Caetano;
PEREIRA, Fabiana de Carvalho;
DA MOTA, Cristiano Araújo;
DA CRUZ, Fabiana Silva (fabianacruz@unipam.edu.br)

Introdução e Objetivo: O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfofuncionais e bioquímicas, que vão alterando progressivamente o organismo, tornando-o mais susceptível as agressões intrínsecas e extrínsecas. O presente estudo tem como objetivo avaliar a eficácia de exercícios físicos no âmbito da qualidade de vida em idosos.

Materiais e Métodos: A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em periódicos científicos, livros e artigos referenciados no Scielo, Pubmed, Bireme, Excacs, publicados no período de 2000 a 2008, relacionando o processo de envelhecimento e atividade física.

Resultados e Discussão: Nos últimos anos vem aumentando o interesse por estudos que relacionam a atividade física regular, sistemática, com o processo de envelhecimento saudável, principalmente quanto a seu impacto na qualidade de vida dos idosos. E essa prática regular nos idosos é acompanhada de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo.

Conclusão: A participação de idosos em programas de exercícios físicos regulares influenciam nos processos de envelhecimento, com impacto positivo sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças, sendo estes fatores freqüentes na sociedade contemporânea.

Palavras-chave: Idosos, Atividade física, Qualidade de vida.